

رفتن، رسیدن است

سمانه آزاد

اشاره

خانم پروین موسوی هم معلم است و هم کوه‌نورد. عمر این دو فعالیت او فاصله چندانی از هم ندارد. وی پس از دیپلم جذب معلمی شد و پنج سال بعد تحصیل در دانشگاه تهران، در رشته علوم اجتماعی، را آغاز کرد. دیدن يك اطلاعیه بر روی دیوارهای دانشگاه، موسوی را از کلک‌چال به دماوند، تفتان، الوند، آرات و در نهایت به کلیمانجارو، بام آفریقا، رساند. در گفت‌وگوی پیش رو، خانم موسوی از تفاوت کوه‌نوردی در ایران و خارج از آن گفته است و از ویژگی‌های کوه‌نوردی؛ از این‌که کوه‌نوردی ورزشی مقاومتی است و صبر و تحمل آدمی را زیاد می‌کند؛ درست مثل معلمی.

خانم موسوی! چطور شد از معلمی به کوه‌نوردی رسیدید؟

يك روز در دانشگاه اعلامیه پاك‌سازی پارك جمشیدیه و قله کلک‌چال را دیدم. با این‌که در کودکی و نوجوانی هر سال به روستای پدر و مادرم در اراك می‌رفتیم و پیاده‌روی و طبیعت‌گردی‌های طولانی داشتیم، اما ذهنیتی از پاك‌سازی کوه نداشتیم. به هر حال يك روز جمعه با برنامه‌ریزی گروه آرش به پارك جمشیدیه رفتیم و زباله‌هایی را که ریخته شده بود جمع کردیم. برنامه بعد **کوه ایگل** و بعد هم **شکرا** بود. این سه جمعه باعث شد تا کوه‌نوردی را شروع کنم. این در حالی بود که هر روز به مدرسه‌ام می‌رفتم که جاده بهشت زهرا و منطقه صالح‌آباد بود. هم‌زمان درسم را هم می‌خواندم. بعد از سال ۱۳۷۵ و فارغ‌التحصیل شدن، با گروه کوه‌نوردی بهمن در محله نازی‌آباد تهران آشنا شدم که ریشه در فرهنگ‌سرای بهمن داشت. نتیجه آشنایی با این گروه صعود به قله‌های دماوند، الوند، سبلان، سهند، دنا، بلقیس، تفتان، کرکس، شاه البرز، آزادکوه، شاهوار و... بود.

دوره کوه‌نوردی را گذرانده بودید؟

نه، در همین صعودها بود که متوجه شدم هنوز





کوه‌ها چه ویژگی‌هایی دارند؟ آیا همه آن‌ها، آن‌طور که از دور به نظر می‌رسد، شبیه به هم‌اند؟

نه! خلق و خو و شکل کوه‌ها مانند انسان‌هاست، یعنی هر کوهی، از این جهت، منحصر به فرد است. همان‌طور که وقتی خداوند هر انسانی را خلق می‌کند و قالب او را می‌ریزد، هیچ کس دیگری مانند او را نمی‌توان پیدا کرد، کوه‌ها نیز همین‌گونه‌اند. برای مثال سبلان و بلقیس هر دو در قله‌هایشان دریاچه آب دارند، اما در عین حال با هم قابل مقایسه نیستند.

هر کوهی منحصر به فرد است. مثلاً پیاده‌روی در کوه کرکس بسیار لطیف است، اما کوه گنو در بندرعباس خشونت خاصی دارد. قله شاه البرز از دماوند هم سخت‌تر است، اما در عین حال رؤیایی است، البته همه کوه‌ها در یک چیز مشترک‌اند و آن این است که به انسان اعتماد به نفس می‌دهند.

چرا کلیمانجارو را برای صعود انتخاب کردید؟

قبل از ما گروهی از دوستان ما، در بهمن‌ماه ۱۳۸۹، همراه با گروهی دیگر به این قله صعود کرده بودند. وقتی عکس‌ها و فیلم‌های آن‌جا را به ما نشان دادند من خیلی مشتاق شدم که به این قله صعود کنم. گرچه کسی معمولاً در زمستان به این کوه صعود نمی‌کند، ولی ما در زمستان به این قله رفتیم.

نگران خطرات احتمالی نبودید؟

نه؛ حالا دیگر پیش‌بینی وضع هوا از طریق اینترنت فراهم شده است. حتی هوای هفت تا ده روز بعد در قله را می‌توانستیم بررسی کنیم و بدانیم، در هر ارتفاع و ایستگاهی دمای هوا، سرعت باد و بارش چگونه است. ایمنی برایمان مهم بود. در کوه‌نوردی مثالی هست که می‌گوید «کوه حرکت نمی‌کند»، یعنی اگر دیدی خطری تو را تهدید می‌کند باید برگردی. سه اصل کوه‌نوردی این است: اول ایمنی، دوم ایمنی و سوم ایمنی. ما بر اساس این اصل صعود کردیم.

و اگر نمی‌توانستید قله را فتح کنید؟

مطمئناً خیلی سخت می‌شد، اما شاید آن روز، روز ما نبوده است. بعضی از دوستان ما برای صعود

کوه‌نوردی را خوب بلد نیستیم. در سال ۱۳۸۴ که برای صعود به کوه آرات برنامه‌ریزی می‌کردیم، دوره کوه‌پیمایی را گذراندم. البته آن موقع اجازه نمی‌دادند که خانم‌ها دوره یخ و برف را بگذرانند، چون مربی خانم نداشتیم؛ ولی در سال ۱۳۹۰ و قبل از صعود به کلیمانجارو این دوره را با یک مربی خانم گذرانیدیم.

یعنی مربی خانم نداشتید؟

نه، شاید در آن زمان فکر می‌کردند کوه‌نوردی یک رشته مردانه است و لذا نیازی برای ورود خانم‌ها به این عرصه حس نمی‌شد. اما کوه‌نوردی زن و مرد نمی‌شناسد. بعدها دوره‌های مربیگری ۱ و ۲ و پیشرفته برگزار شد.

حضور خانم‌ها در ورزش کوه‌نوردی چگونه است؟

تعداد زنان در این رشته کمتر از مردان است. شاید به این دلیل که بعضی‌ها اصلاً کوه‌نوردی را ورزش نمی‌دانند. اما من از سوی خانواده‌ام حمایت شده‌ام. حتی در برخی از کوه‌پیمایی‌ها مادرم تا جایی که می‌توانست همراهی‌ام می‌کرد.

برای صعود به یک قله، باید چه برنامه‌ریزی‌هایی داشت؟

هر کوه‌نوردی که بخواهد به قله‌ای با ارتفاع بیش از ۴ هزار متر صعود کند باید پیش‌برنامه‌هایی را بگذراند. برای مثال اگر کوه‌نوردی ساکن تهران است باید به قله توچال برود و یک شب آن‌جا بماند که به این کار «هم‌هوایی» می‌گویند. در هم‌هوایی اکسیژنی که در بدن ذخیره می‌شود و نیز تغییر شکل گلبول‌های خون باعث می‌شود کوه‌نورد تا یک ماه بعد بتواند آن ارتفاع را تحمل کند. در واقع در هم‌هوایی، ریه‌ها و مغز خود را با ارتفاع مورد نظر تطبیق می‌دهند. اگر پیش‌برنامه و هم‌هوایی را نگذرانیم ممکن است مشکلاتی مانند سردرد، تهوع، بی‌قراری، بی‌خوابی یا خون‌ریزی اتفاق بیفتد و تنها راه هم برگشتن است. ما قبل از صعود به کلیمانجارو این پیش‌برنامه‌ها را گذرانیدیم.

در این پیش‌برنامه به کدام قله‌ها رفتید؟

به قله‌های دماوند، وروشت و دنا صعود کردیم. تنها در برنامه صعود به دنا، سه روز در کوه و بالاتر از پناهگاهی که کوه‌نوردان چادر می‌زنند ماندیم، یا مثلاً برای ورود به وروشت باید نامه، حفاظت محیط‌زیست را می‌گرفتیم، چون منطقه حفاظت شده است.



بومیان ساکن کلیمانجارو



زینتی و صنایع دستی چوبی است. از این رو بابت این منبع درآمد کارهایی هر چند ساده را انجام داده‌اند که در ایران وجود ندارد. برای مثال در ابتدای مسیر کوه‌نوردی تابلویی نصب شده که نشان می‌دهد هر ایستگاه در چه ارتفاعی است. هم‌چنین به محض این که صعود را شروع می‌کنید باید نام، نام‌خانوادگی، سن، ملیت و شغل خود را

به قله‌نشین در مرز تاجیکستان و قرقیزستان رفتند، اما نتوانستند صعود کنند و بازگشتند. هیچ اشکالی ندارد، چون سلامت آن‌ها مهم است. من قبل از این که کوه‌نورد باشم، یک معلم، فرزند و خواهر هستم و باید مراقب سلامتی خودم باشم.

کوه‌نوردی چه ویژگی خاصی دارد؟

کوه‌نوردی یک ورزش و برنامه زنده و پویاست. اقتضای کوه‌نوردی این است که بقیه طبیعت را هم ببینید. من ابتدا با طبیعت‌گردی شروع کردم و کوه‌نورد شدم. هنگام کوه‌نوردی به غار برخورد و خواستم آن را امتحان کنم. غارهایی مثل چال نخجیر، رودافشان، گل زرد، الیاس تنگه و یخ مراد را رفتم. بعد از کوه و غار احساس کردم باید برنامه‌های یخ و برف و سپس سنگ‌نوردی را بگذرانم. شما اگر در سنگ‌نوردی فرود ۲۵ متری را تجربه کنید ترجیح می‌دهید فقط سنگ‌نوردی را ادامه دهید. پویایی خاصیت کوه‌نوردی است که باعث می‌شود پله‌پله بخش‌های دیگر طبیعت را تجربه کنید. هم‌چنین کوه‌نوردی اعتماد به نفس می‌بخشد و نشان می‌دهد که انسان هر کاری را بخواهد می‌تواند انجام دهد.

به نظر می‌رسد کوه‌نوردی ورزشی است که آستانه صبر و تحمل کوه‌نورد را افزایش می‌دهد، یعنی ورزشی نیست که در چند دقیقه به هدف برسید.

بله، ورزش مقاومتی است و در عین حال جمعی. در ورزش‌های دیگر هر جا که نتوانستید ادامه دهید رها می‌کنید، ولی در کوه‌نوردی اگر یکی از اعضا نتوانست ادامه دهد باید به خاطر او برگردی. به همین دلیل نوعی دوستی و آرامش در کوه‌نوردی نهفته است. در کوه‌نوردی اهمیت فالا هم می‌کنیم، یعنی کارها را براساس درجه اهمیت آن‌ها اولویت‌بندی می‌کنیم و فقط به خودمان فکری نمی‌کنیم. از بطری آب خودمان به همراهان می‌دهیم و از ابتدا می‌گوییم: رفتن، رسیدن است.

آیا کوه‌نوردی در ایران با کوه‌نوردی در تانزانیا قابل قیاس است؟

هرگز. تانزانیا یک کشور فقیر است به طوری که غیر از دارالسلام، پایتخت آن، که شهری مدرن و امروزی است، شهرهای دیگر این‌طور نیستند. از سوی دیگر کلیمانجارو بام آفریقا است و یخچال‌های منحصر به فرد دارد، یعنی تنها منبع درآمد تانزانیا گردشگری است. تنها صادراتش هم سنگ‌های

در هم‌هوایی
اکسیژنی که
در بدن ذخیره
می‌شود و تغییر
شکل گلبول‌های
خون باعث
می‌شود کوه‌نورد
تا یک ماه بتواند آن
ارتفاع را تحمل
کند. در واقع
در هم‌هوایی،
ریه‌ها و مغز خود
را با ارتفاع مورد
نظر مان تطبیق
می‌دهند



تصویر از بالای قله کلیمانجارو



نمونه‌ای از خانه‌های بومیان منطقه



تصویر یخچال زیبای کلیمانجارو



دامنه مه گرفته کلیمانجارو



در يك دفترچه بنویسید. این کار در هر کمپ تکرار می‌شود تا اگر برای کوه‌نوردی مشکلی پیش آمد بتوانند او را ردیابی کنند. در ایران این کار انجام نمی‌شود، در حالی که با يك دفتر و خودکار می‌توان این کار را انجام داد. هم‌چنین در جاده‌های کوه، پوکه‌های معدنی ریخته‌اند تا اگر باران آمد، گل به پای کوه‌نوردان

نچسبد و صعود را برایشان سخت نکند. هر شب هم با دستگاهی فشار خون، اکسیژن خون و ضربان قلب و دیگر علائم حیاتی و سلامت کوه‌نوردان را اندازه می‌گیرند. تا ارتفاع ۴۷۰۳ متری هم سرویس بهداشتی پورترها (باربرها) از کوه‌نوردان جدا بود تا اگر هر يك از این گروه‌ها بیماری خاصی دارند به دیگران منتقل نشود. همه این‌ها را دولت انجام می‌دهد،

چون تمام درآمدشان از کلیمانجارو تأمین می‌شود. علاوه بر این‌ها همراه هر کوه‌نورد يك پورتر هست که کوله‌پشتی او را حمل می‌کند و اگر مشکلی پیش آمد به کوه‌نورد کمک می‌کند. یعنی همه این‌ها برنامه‌ریزی شده است ما حتی نوع غذاهايمان را هم از تهران هماهنگ کردیم تا اگر قرار است غذای مارک‌دار تهیه شود، حتماً نشان «الحلال» داشته باشد.

برانکار دتک چرخي هم ساخته شده بود که اگر کسی قادر به ادامه راه نبود، بتواند به راحتی او را برگردانند، در حالی که اگر در ایران این اتفاق بیفتد همراهان مجبورند از کاپشن‌های خود برانکار دتک درست کنند! در واقع آفریقایی‌ها برای حفظ سلامت کوه‌نوردان یا حتی پورترها برانکار دتک چرخ ساده‌ای را طراحی کرده‌اند.

شما که هم به دماوند و هم به کلیمانجارو صعود کرده‌اید، تفاوت این دورا در چه دیدید؟

دماوند به دلیل وجود گوگرد در قله آن برای بسیاری از کوه‌نوردان مشکلاتی ایجاد می‌کند. بسیاری از آن‌ها وقتی به تپه گوگردی می‌رسند دیگر نمی‌توانند ادامه دهند. هم‌چنین در دماوند باید يك ضرب صعود کنید، یعنی بعد از این‌که به گوسفندسرا می‌رسیم يك شب برای هم‌هوایی می‌مانیم و صبح زود صعود را شروع می‌کنیم و به صورت شن‌اسکی برمی‌گردیم، اما در کلیمانجارو با آرامش برمی‌گردیم. گرچه از لحاظ زمین‌شناسی هر دو آتشفشان هستند، اما



بالا ترین قسمت قله



پوشش گیاهی منطقه



تصویری از کلیمانجارو



**کوهنوردی
اعتماد به نفس
می بخشد و نشان
می دهد که انسان
هر کاری را که
بخواهد می تواند
انجام دهد**

کوهنوردی در تدریس شما تأثیر داشته است؟

بله، برای من مهم است که بچه‌ها بتوانند با تمام حواس خود درس را یاد بگیرند. برای مثال وقتی در کتاب از قله دماوند حرف می‌زنیم، قطعه‌ای از دماوند را که با خود آورده‌ام به دستشان می‌دهم تا ببینند و لمس کنند. یا وقتی از تنگه هرمز حرف می‌زنیم خاک آن‌جا را نشانشان می‌دهم تا از همه حواسشان استفاده کنند یا وقتی از کویر حرف می‌زنم گُل نمک را می‌برم تا ببینند. از این جهات تأثیر بسیار مثبتی در تدریسم داشته و بچه‌ها را مشتاق کرده است.

کلیمانجارو محل باز شدن صفحات و دماوند محل بسته شدن صفحات است. البته ۳۰۰ متر ارتفاع بیشتر کلیمانجارو سختی خود را به‌طور کامل نشان می‌دهد و تنفس را سخت می‌کند و حتی برخی پورتره‌هایی توان داد امه دهند.

شماره اباید کوهنورد معلم دانست یا معلم

کوهنورد؟ کدام یک بر دیگری از حیث دارد؟
نمی‌توانم این دو را از هم جدا کنم، هر دو به موازات هم هستند.

